



2026年度 7月 献立表



健生保育園

日付	AMおやつ	給食	PMおやつ	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	
1(水)	お菓子	豆腐ミートローフ、ブロッコリー、かぼちゃの煮物、ごはん、牛乳	アイスクリーム	合いびき肉、木綿豆腐、ひじき、牛乳、アイスクリーム	いりごま、パン粉、かたくり粉、マヨネーズ、砂糖、米	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、かぼちゃ	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、水、だし汁	
2(木)	牛乳	ビビンバ、たまごスープ、あじさいゼリー	塩せんべい、牛乳	豚肉、卵、寒天、牛乳	米、砂糖、ごま油、いりごま、かたくり粉、塩せんべい	にんじん、えのきたけ、しょうが、もやし、ほうれんそう、白ねぎ、グレープジュース、りんごジュース	こいくちしょうゆ、みりん、水、酢、だし汁、コンソメ	
3(金)	お菓子	かじきの竜田揚げ、大根とちくわの煮物、ごはん、牛乳	フルーツヨーグルト	めかじき、焼き竹輪、昆布、牛乳、ヨーグルト	砂糖、小麦粉、かたくり粉、揚げ油、米	しょうが、大根、みかん、缶、もも缶、バナナ	こいくちしょうゆ、酒、みりん、だし汁	
4(土)	牛乳	うどん、厚揚げの煮物、ヨーグルト	ビスケット、牛乳	牛乳、ヨーグルト、たまごスープ	うどん、ビスケット、砂糖	にんじん	かたくり粉、こいくちしょうゆ、だし汁	
6(月)	お菓子	炒り豆腐、さつま芋の煮物、しそごはん	フレンチトースト、牛乳	木綿豆腐、卵、鶏もも、牛乳	ごま油、砂糖、さつまいも、米、食パン	にんじん、たまねぎ、しいたけ、さやいんげん、ゆかり	うすくちしょうゆ、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	
7(火)	牛乳	行事食 セタキラキラ丼、味噌汁、フルーツポンチ	ドーナツ、牛乳	牛肉(和牛)、かまぼこ、卵、カットわかめ、寒天、牛乳	米、砂糖、かたくり粉、油、麩、ドーナツ	たまねぎ、にんじん、しょうが、もも缶、みかん、缶、グレープジュース	こいくちしょうゆ、酒、だし汁、塩、あわせみそ、水	
8(水)	お菓子	鮭のマヨネーズ焼き、ほうれん草とコーンのソテー、ごはん	食育 フルーツゼリー、牛乳	さけ、寒天、牛乳	マヨネーズ、油、米、砂糖	ほうれんそう、コーン缶、オレンジジュース、りんごジュース、グレープジュース	酒、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、水	
9(木)	牛乳	鶏ときのこのトマト煮、マカロニサラダ、食パン	鮭わかめごはん、牛乳	鶏肉、ハム、炊き込みわかめ、サケフレーク、牛乳	砂糖、オリーブ油、マカロニ、マヨネーズ、食パン、米、いりごま	なす、たまねぎ、しめじ、ブロッコリー、カットトマト、きゅうり、にんじん	塩、酒、こしょう	
10(金)	お菓子	枝豆と昆布のまぜごはん、チキンナゲット、さつま汁	わらびもち、牛乳	塩昆布、チキンナゲット、豚肉、きな粉、牛乳	米、いりごま、さつまいも、わらび粉、砂糖	えだまめ、冷、ほうれんそう、にんじん、大根	水、あわせみそ、だし汁、塩	
11(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
13(月)	お菓子	厚揚げの中華炒め、ミニポテトフライ、ごはん	ひよこクッキー、牛乳	厚揚げ、鶏ひき肉、牛乳	ごま油、かたくり粉、フライドポテト(冷)、油、米、小麦粉、バター、砂糖、いりごま	たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、かぼちゃ、パウダー	コンソメ、こいくちしょうゆ、塩、水	
14(火)	牛乳	ソース焼きそば、冬瓜そぼろ煮、バナナ	コーンフレーク	豚肉、青のり、鶏ひき肉、牛乳	中華めん(蒸し)、油、砂糖、かたくり粉、コーンフレーク	にんじん、キャベツ、たまねぎ、もやし、とうがん、バナナ	ソース、塩、こしょう、酒、みりん、うすくちしょうゆ、だし汁、水	
15(水)	お菓子	アジフライ、ミニトマト、筑前煮、ごはん	ハーベスト、牛乳	あじフライ(冷)、鶏肉、牛乳	油、里芋、こんにゃく、砂糖、米、ハーベスト	ミニトマト、大根、にんじん、さやいんげん	みりん、こいくちしょうゆ	
16(木)	牛乳	夏野菜カレー、ブロッコリーコーンドレッシング、すいか	ジャムサンド、牛乳	豚ひき肉、牛乳	米、じゃがいも、油、砂糖、食パン、いちごジャム	たまねぎ、トマト、なす、にんじん、オクラ、ブロッコリー、コーン缶、コーンクリーム	カレーウケ、コンソメ、塩、こしょう、水、酢	
17(金)	お菓子	ホットドック(ウインナー・ハンバーグ)、コールスロー	コーンスナック、牛乳	ソーセージ、ハンバーグ(冷)、かにかまぼこ、牛乳	ロールパン、油、マヨネーズ、砂糖、コーンスナック	たまねぎ、キャベツ、コーン缶、にんじん	ケチャップ、水、酢、塩	たまご：弁当
18(土)	牛乳	スパゲティミートソース、だし巻き玉子、フルーツゼリー、牛乳	せんべい	牛乳、ミートソース、卵	スパゲティ、砂糖、せんべい	フルーツゼリー		
20(月)		海の日						
21(火)	牛乳	なすと豚肉のみそ炒め、さつま芋のバター焼、ごはん	ほうれん草ソフトクッキー、牛乳	豚肉、牛乳、プロセスチーズ	砂糖、油、さつまいも、バター、米、ホットケーキミックス	なす、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ほうれんそう	こいくちしょうゆ、あわせみそ、塩	
22(水)	お菓子	親子丼、味噌汁(なす・油揚げ)、メロン	バームクーヘン、牛乳	鶏肉、かまぼこ、卵、さきのみ、油あげ、牛乳	砂糖、米、バームクーヘン	たまねぎ、にんじん、なす、メロン	こいくちしょうゆ、みりん、酒、だし汁、あわせみそ	たまご：弁当
23(木)	牛乳	肉じゃが、きゅうりとかにかまの酢の物、ごはん	ラスク、牛乳	豚肉、カットわかめ、かにかまぼこ、牛乳	じゃがいも、しらたき、砂糖、米、ロールパン、バター	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、きゅうり	こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、酢、塩	
24(金)	お菓子	チキンライス、ブロッコリーしらす和え、コーンスープ	水ようかん、ビスケット、牛乳	鶏もも、しらす干し、豆乳、こしあん、寒天、牛乳	米、マーガリン、ごま油、油、かたくり粉、砂糖、ハーベスト	ミックスベジタブル、たまねぎ、ブロッコリー、コーンクリーム	ウスターソース、ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、だし汁、水	
25(土)	牛乳	カレーライス、ブロッコリー、バナナ、牛乳	せんべい	牛乳、カレーレトルト	米、せんべい	ブロッコリー、バナナ		
27(月)	お菓子	麻婆豆腐、ほうれん草ナムル、ごはん	パイナップルケーキ、牛乳	木綿豆腐、豚ひき肉、ハム、牛乳	油、砂糖、かたくり粉、ごま油、米、ホットケーキミックス	たまねぎ、白ねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、パイナップル	こいくちしょうゆ、あわせみそ、酒、コンソメ、水、酢	
28(火)	牛乳	スパゲティナポリタン、ブロッコリーとツナのサラダ、ミニゼリー	サーターアンダギー、牛乳	魚肉ソーセージ、ピザ用チーズ、ツナ缶、牛乳	スパゲティ、油、マヨネーズ、いりごま、ミニゼリー、小麦粉、きび糖、黒砂糖	たまねぎ、にんじん、ピーマン、マッシュルーム、トマト、ジュース、ブロッコリー	ケチャップ、コンソメ、塩、こしょう、こいくちしょうゆ、ベーキングパウダー、水	
29(水)	お菓子	白身魚のみぞれ煮、ひじきの煮物、しそごはん	食育 とうもろこし、牛乳	かれい、ひじき、油あげ、蒸し大豆(国産)、牛乳	小麦粉、油、砂糖、米	大根、にんじん、しいたけ(干)、たまねぎ、ゆかり、とうもろこし	塩、こしょう、こいくちしょうゆ、みりん、だし汁、水	
30(木)	牛乳	スペイン風オムレツ、なすのトマト煮、ロールパン	鶏ごぼうごはん、牛乳	鶏、ツナ缶、ピザ用チーズ、牛乳、鶏ひき肉、鶏もも	じゃがいも、砂糖、オリーブ油、ロールパン、米、こんにゃく、ごま油	にんじん、たまねぎ、ブロッコリー、なす、しめじ、カットトマト、ごぼう	コンソメ、塩、酒、みりん、こいくちしょうゆ、水	たまご：弁当
31(金)	お菓子	タンドリーチキン、ミニトマト、切干大根の煮物、ごはん	アップルパイ、牛乳	鶏肉、ヨーグルト、油あげ、牛乳	油、砂糖、米、アップルパイ	にんじん、ミニトマト、切り干し大根、にんじん	カレーウケ、ケチャップ、ウスターソース、塩、みりん、こいくちしょうゆ、だし汁	

月平均栄養価 (3才以上児) エネルギー 569kcal たんぱく質 19.9g 脂質 18.4g 食塩相当量 1.8g

月平均栄養価 (3才未満児) エネルギー 414kcal たんぱく質 13.9g 脂質 12.4g 食塩相当量 1.4g

※献立は仕入れ状況により、メニューが変更になることがあります。土曜日は人数によってメニューが変更になることがあります。

※離乳食(1歳6か月頃まで):ご家庭で食べたことのある食品をもとに提供しています。初めて食べた食品は連絡帳にてお知らせください。

※幼児食:献立表の食材を参考に初めて食べる食品は、ご家庭で一度食べていただけるとより安全に提供できますのでご協力お願いいたします。



2026年度 7月 離乳食献立表

		AMおやつ	離乳食	PMおやつ
1	水	赤ちゃんせんべい	＜豆腐ミートローフ＞ 合いびき肉 14g 木綿豆腐 14g たまねぎ 7g にんじん 5.6g ひじき 0.11g パン粉 塩 砂糖 こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜ブロッコリー＞ ブロッコリー 14g 塩 ＜かぼちゃの煮物＞ かぼちゃ 35g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ ごはん 75-90g ＜粥＞ 粥 75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳
2	木	牛乳	＜ビビンバ風＞ 米 35g 豚肉21g ほうれんそう 14gにんじん 3.5g えのきたけ 4.2g もやし 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜たまごスープ＞ 卵 7g 白ねぎ 7g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳
3	金	赤ちゃんせんべい	＜ツナの煮物＞ ツナ缶 20g たまねぎ 15g こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜大根の煮物＞ 大根 35g にんじん10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g ＜牛乳＞ 牛乳 30g	バナナヨーグルト
4	土	牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜ヨーグルト＞ヨーグルト35g ＜揚げ出し豆腐＞厚揚げ15g にんじん15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉	あかちゃんせん 牛乳
6	月	赤ちゃんせんべい	＜炒り豆腐＞ 木綿豆腐 42g 卵 11g 鶏もも7g にんじん 7g たまねぎ 7g しいたけ 3.5g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜さつま芋の煮物＞ さつま芋 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳
7	火	牛乳	＜セタキラキラ丼＞ 米 39g 牛肉(和牛)25g たまねぎ 28g にんじん 10g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 卵 11g かたくり粉 砂糖 ＜味噌汁＞ ふ2.1g カットわかめ 0.14g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳
8	水	赤ちゃんせんべい	＜煮魚＞ さけ 28g たまねぎ15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ほうれん草とコーンの煮物＞ ほうれんそう 21g コーン缶 7g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ゼリー 牛乳
9	木	牛乳	＜鶏ときのこのトマト煮＞ なす 21g たまねぎ 28g しめじ 11g ブロッコリー 11g 鶏肉 11g カットトマト 18g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 ＜マカロニミルク煮＞ マカロニ 8g きゅうり 8g にんじん 8g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜食パン＞ 食パン 0.8枚 ＜パン粥＞食パン0.8枚 粉ミルク	わかめごはん 牛乳
10	金	赤ちゃんせんべい	＜枝豆まぜごはん＞ 米 35g えだまめ7g 粥の方は粥 ＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜さつま汁＞ 豚肉13g さつま芋 21g ほうれんそう 8.4g にんじん 8.4g 大根 21g あわせみそ だし汁	豆腐きなこ 牛乳
11	土	牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜バナナ＞バナナ35g ＜牛乳＞牛乳30g	あかちゃんせん
13	月	赤ちゃんせんべい	＜厚揚げの煮物＞ 厚揚げ 28g 鶏ひき肉 11g たまねぎ 21g にんじん 7g ほうれんそう 11g コンソメ こいくちしょうゆ かたくり粉 ＜粉ふき芋＞ じゃがいも 30g 塩 青のり ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳
14	火	牛乳	＜焼きそば風＞ うどん(乾) 12g 豚肉15g にんじん 10g キャベツ 50g たまねぎ 20g もやし 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 青のり ＜大根そばろ煮＞ 大根 35g 鶏ひき肉10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜バナナ＞ バナナ 25g	ゼリー 牛乳
15	水	赤ちゃんせんべい	＜煮魚＞ たら30g たまねぎ 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニトマト＞ ミニトマト 14g ＜筑前煮＞ 鶏肉 21g 大根 28g にんじん 11g さやいんげん 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳
16	木	牛乳	＜トマト煮＞ 合いびき肉25g じゃがいも 30g たまねぎ 30g にんじん 15g カットトマト コンソメ 砂糖 ＜ブロッコリーコーンミルク煮＞ ブロッコリー 30g コーン缶 7g 粉ミルク 塩 ＜すいか＞ すいか 35g	食パン 牛乳
17	金	赤ちゃんせんべい	＜ロールパン＞ ロールパン 2/3個 ＜パン粥＞ ロールパン 2/3個 粉ミルク ＜厚焼き玉子＞ 卵 21g こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 油 ＜キャベツのミルク煮＞ キャベツ 40g コーン缶 6g にんじん 5g 粉ミルク 塩 かたくり粉	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳
18	土	牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜だし巻玉子＞卵15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ミニゼリー＞ミニゼリー1個 ＜牛乳＞牛乳30g	あかちゃんせん
20	月		海の日	
21	火	牛乳	＜なすと豚肉のみそ煮＞ なす 40g たまねぎ 20g ピーマン 5g にんじん 7g 豚肉20g 砂糖 こいくちしょうゆ あわせみそ ＜さつま芋も煮＞ さつま芋 15g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ゼリー 牛乳
22	水	赤ちゃんせんべい	＜親子丼＞ 鶏肉 14g たまねぎ 21g にんじん 5.6g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 卵 18g青のり 米 39g 粥の方は粥 ＜味噌汁(なす・油揚げ)＞ なす 18g 油あげ 2.1g あわせみそ だし汁 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳
23	木	牛乳	＜肉じゃが＞ 豚肉14g じゃがいも 35g にんじん 11g たまねぎ 21g さやいんげん こいくちしょうゆ 砂糖 だし汁 ＜きゅうりとわかめのだし煮＞ きゅうり 15g カットわかめ 0.75g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	かつばえびせん しらすわかめせんべい 牛乳
24	金	赤ちゃんせんべい	＜チキンライス＞ 米 35g 鶏もも 14g にんじん 11g たまねぎ 11g トマトキューブ こいくちしょうゆ 砂糖 コンソメ ＜ブロッコリーしらすの煮物＞ ブロッコリー 18g しらす干し 3.5g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜コーンスープ＞ コーンクリーム 21g たまねぎ 21g 豆乳 28g コンソメ かたくり粉	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳
25	土	牛乳	＜離乳レトルト＞ キュービーレトルト1個 ＜ブロッコリー＞ブロッコリー20g ＜バナナ＞バナナ35g ＜牛乳＞牛乳30g	あかちゃんせん
27	月	赤ちゃんせんべい	＜麻婆豆腐＞ 木綿豆腐 42g 豚ひき肉 11g たまねぎ 14g こいくちしょうゆ あわせみそ 砂糖 コンソメ かたくり粉 ＜ほうれん草煮びたし＞ ほうれんそう 35g にんじん 12g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳
28	火	牛乳	＜スパゲティナポリタン風＞ うどん(乾)12g ツナ 11g たまねぎ 28g にんじん 5.6g 粉ミルク 砂糖 こいくちしょうゆ トマトジュース 49g コンソメ ＜ブロッコリーとツナのミルク煮＞ ブロッコリー 21g ツナ缶 5.6g 粉ミルク 塩 かたくり粉 ＜ミニゼリー＞ 1こ	ゼリー 牛乳
29	水	赤ちゃんせんべい	＜白身魚のみぞれ煮＞ かわいい28g 大根 28g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ひじきの煮物＞ ひじき 0.56g 油あげ 3.5g にんじん 5.6g 蒸し大豆(国産) 14g たまねぎ 14g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	ふんわりコーン かぼちゃクッキー 牛乳
30	木	牛乳	＜スペイン風オムレツ＞ 卵 21g ツナ缶 7g にんじん 5.6g たまねぎ 7g ブロッコリー 7g じゃがいも 4.9g 牛乳 ＜なすのトマト煮＞ なす 18g たまねぎ 11g しめじ 7g 鶏ひき肉5.6g カットトマト 13g 砂糖 こいくちしょうゆ コンソメ かたくり粉 ＜ロールパン＞ ロールパン 2/3個 ＜パン粥＞ ロールパン 2/3個 粉ミルク	わかめごはん 牛乳
31	金	赤ちゃんせんべい	＜鶏肉の煮物＞ 鶏肉 28g たまねぎ 20g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 かたくり粉 ＜ミニトマト＞ ミニトマト 14g ＜大根の煮物＞ 大根 30g 油あげ 6g にんじん 10g 砂糖 こいくちしょうゆ だし汁 ＜ごはん＞ 75-90g ＜粥＞75-90g	たべっこどうぶつ ほうれん草せんべい 牛乳